de Doreen Virtue, Ph.D.

1.Traieste in integritate

Ingerii mi-au spus: „Petrece-ti timpul ocupandu-te de activitati care se potrivesc cu cele mai inalte intentii ale tale. Lasa deoparte lucrurile la care intuitia te indeamna sa renunti.
Ingerii m-au indemnat sa-mi ascult inima. M-au asigurat ca voi fi in siguranta daca refuz munca care nu se potriveste adevaratelor mele intentii. Am descoperit rapid ca ingerii aveau dreptate!

2.Nu exista decat ACUM

„Esti complet si intreg chiar acum. Nu-ti pune speranta in ceea ce ti-ar putea aduce ziua de maine – asta ar implica ca esti imperfect sau iti lipseste ceva acum, si ca vei fi complet doar atunci cand ceva exterior va aparea in viata ta in viitor."
Cand ingerii mi-au spus acestea, am realizat ca eu traiam pentru viitor. Ma concentram pe ceea ce ziua de maine mi-ar fi putut aduce, si nu pe binecuvantarile din prezent. Acum alcatuiesc in gand o lista a lucrurilor pentru care sunt recunoscatoare in fiecare seara.

3.Conflictul se afla in interiorul mintii tale

„Orice conflict pe care il vezi sau il experimentezi in lumea exterioara este o proiectie a egoului tau. In realitate, lumea este in pace si tu iti proiectezi frica de pace asupra lumii. Tu nu vrei sa-ti rezolvi conflictul interior, dar vrei sa-l indepartezi de tine. Asa ca-l proiectezi asupra altor oameni si crezi ca ei sunt cei care iti cauzeaza disconfortul.
Ceilalti oameni sunt neutri, tablite goale pe care tu le colorezi cu propriile semnificatii si definitii. Apoi, reactionezi de parca aceste culori si definitii ar fi reale. Iar ca urmare, ei te trateaza in felul in care te-ai asteptat, facand profetia sa se auto-indeplineasca."
In timp ce ingerii imi explicau acestea, am realizat cat de des i-am permis fricii sa-mi creeze momente dureroase. Dar intotdeauna am avut puterea de a alege gandurile si sentimentele pe care eu le-am atribuit situatiilor.

4.Purifica-ti dieta

„Hrana are o anumita vibratie, iar tu vrei sa vibrezi la fel de inalt si de fin cu frecventa la care aspiri. Hraneste-te cu fructe si legume proaspete, nuci si cereale integrale, deoarece au cele mai inalte frecvente vibrationale. Evita carnea, produsele lactate, alcoolul, zaharul, ciocolata si cofeina, care au cele mai scazute vibratii. Si aminteste-ti ca esenta tuturor alimentelor pe care le mananci te afecteaza mult timp dupa ce mancarea se digera."
In momentul in care ingerii mi-au spus aceasta dieta mea era deja destul de sanatoasa. Renuntasem la carne rosie si alba si la alcool. Totusi, mai era loc de imbunatatiri, asa ca am urmat sfaturile si am adoptat o abordare alimentara cunoscuta sub numele Vegan. Imbunatatirea aspectului si a energiei au fost radicale si imediate! In loc sa simt ca-mi lipseste ceva, alegerea unei alimentatii mai sanatoase era usoara si naturala.

5.Nu da pentru a primi

„Renunta la a mai planifica rezultatele pe care le astepti ca urmare a ceea ce daruiesti. Vei primi rezultate pentru ca ai daruit – aceasta este o lege universala. Dar nu depinde de tine felul in care cauza si efectul vor circula. In plus, daca vei astepta ceva in schimb n-ai oferit in realitate nimic, pentru ca retii darul in constiinta ta, asteptand sa primesti ceva inainte ca tu sa-l eliberezi complet."
Inca o data, m-am simtit jenata in timp ce ingerii vedeau in strafundurile sufletului meu. Stiau ca sunt o persoana generoasa. Totusi, trebuia sa recunosc ca daruiam uneori cu dorinta de a primi ceva in schimb. Cu o incredere totala in ingerii mei, am decis sa renunt

la toate legaturile atasate de darurile mele pentru ceilalti. Aproape imediat am inceput sa primesc recompense surprinzatoare, cum ar fi noi propuneri de afaceri si experiente minunate cu prietenii.

6.Petrece timp de unul singur in natura

„Sunetele si mirosurile naturii sunt invizibile, asa ca iti poarta mintea spre taramul invizibil al spiritului, unde lucrurile vibreaza mai inalt si mai rapid decat materia. Exista proprietati vindecatoare in natura. De asemenea, exista ingeri ai naturii foarte reali. Le poti cere acestor ingeri ai naturii sa te vindece. A sta in natura te ajuta sa te adaptezi ritmului natural al pamantului si deoarece sincronizarea si ciclurile fac parte din intreg, tu te vei sincroniza cu ritmul vietii."

La indemnul ingerilor, m-am indepartat de biroul meu si am inceput sa-mi petrec orele pranzului afara. Aerul proaspat, razele de soare si parfumul florilor m-au ajutat sa patrund la niveluri mai profunde. Stau afara si ii rog pe ingerii naturii sa ma inconjoare.

7.Detaseaza-te de materie

„Atunci cand esti atasat de materie in gand, ramai atasat de produsele mintii si astfel ramai atasat de ego. Nu exista cale de a scapa de aceasta lege."

Ingerii mei mi-au clarificat ca nu exista nimic rau in lucrurile materiale. Materia e neutra, dupa cum spun ingerii. Ei inteleg ca oamenii au nevoi materiale cum ar fi mancarea, imbracamintea si adapostul. Dar cand idolatrizam lucrurile materiale, cum ar fi atunci cand ne gandim continuu la bani si posesiuni, ne concentram asupra naturii noastre inferioare si nu asupra sinelui nostru superior.

8.Nu judeca

„Ii judeci pe altii ca o metoda de a te apara pe tine insuti, pentru a-i tine departe de tine, astfel incat sa nu te apropii de ei si sa te ranesti. Dar ti-am spus ca nu e nevoie sa te gandesti la siguranta ta. Tu esti in siguranta, iar un tipar de gandire dominat de ingrijorare in ceea ce priveste siguranta ta iti poate aduce exact lucrurile de care te temi."

Ingerii au explicat ca atragem spre noi lucrurile la care ne gandim, indiferent daca sunt pozitive sau negative. Daca ma gandesc in mod obsesiv la pericolul fizic si emotional, creez un climat in care cele mai teribile temeri se adeveresc. Prin exercitiu, am inceput sa observ momentele in care ii judecam pe ceilalti oameni. Am inceput sa-mi eliberez temerile catre ingeri si am descoperit ca obiceiul de a judeca a disparut treptat.

9.Traiesti acolo unde ti-e focalizata constiinta

„Daca ai un gand lipsit de iubire – de exemplu de orgoliu, invidie sau ingrijorare – simti durere. Tu ESTI constiinta ta si simti efectele locului in care iti este focalizata constiinta. Tu nu-ti doresti durere. Asa ca, alege sa incredintezi luminii toate gandurile tale neiubitoare."

La inceput, aceasta lectie a fost dureroasa. Intotdeauna am crezut ca circumstantele din exterior imi influentau fericirea. Si totusi, ingerii insistau ca lucrurile stau invers si ca gandurile mele erau cele care colorau lumea. Ei mi-au spus ca fericirea mea nu era legata de ceea ce aveam, ci de ceea ce gandeam.

10. Slaveste-l pe Creator in toate

„Nu cauta slava pentru tine insuti. In esenta, totusi, atunci cand il slavesti pe Dumnezeu, tu slavesti acea parte din tine care este una cu Dumnezeu. Prin slavirea Sa, stai departe de starea ta de ego si te centrezi pe constiinta sinelui tau superior."

La inceput m-am simtit umilta de aceasta lectie, insa ingerii mei mi-au oferit un sprijin, amintindu-mi ca – deoarece sinele meu adevarat este una cu Dumnezeu – imi laudam adevaratul eu de fiecare data cand il slaveam pe Dumnezeu.